

A hand is holding a blue book with white text. The background is a warm, orange-toned image of a hand holding a book. The text on the book is in white, uppercase letters. The overall design is clean and modern, with a focus on the book and the hand holding it. The background is a warm, orange-toned image of a hand holding a book. The text on the book is in white, uppercase letters. The overall design is clean and modern, with a focus on the book and the hand holding it.

FÖR
EN RÖKFRI
LÄROANSTALT

FÖR EN RÖKFRI LÄROANSTALT

En rökfri och trygg
framtid för alla



Författare:

Reetta-Maija Luhta, hälsovårdare,
koordinator för förebyggande missbruksarbete,
Syd-Österbottens sjukvårdsdistrikt,
enheten för hälsofrämjande verksamhet,
reetta-maija.luhta@epshp.fi.

Sinikka Vainionpää, HVM, PeM,
projektchef,
Seinäjäski yrkeshögskola,
forskningsenheten för social- och hälsovård,
sinikka.vainionpaa@uta.fi

ISBN 978-952-00-2986-9 (inh.)
ISBN 978-952-00-2987-6 (PDF)
ISSN 1236-2123 (print)
ISSN 1797-982X (online)
URN:ISBN:978-952-00-2987-6
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-2987-6>

Förlag: Social- och hälsovårdsministeriet
Layout: Jere Kasanen, Universitetstryckeriet
Bilder: Rodeo
Tryck: Universitetstryckeriet, Helsingfors 2010

Innehåll

Förord	5
Inledning	6
Varför behövs en rökfri läroanstalt?	7
Ungdomar uppskattar rökfrihet	7
Rökfrihet är en del av yrkesfärdigheten	9
Lagstiftningen stöder rökfrihet	10
Först skapas en rökfri arbetsplats	13
Sedan följer en rökfri läroanstalt	13
En rökfri läroanstalt byggs upp steg för steg	15
Exempel på införande av rökfria läroanstalter	17
Litteratur	18
Källor	19
Bilagor	20



Förord

Sjukdomar med anknytning till rökning orsakar årligen mer än 6 000 förtida dödsfall i Finland. Varje år dör också mer än 250 medborgare på grund av att de utsatts för tobaksrök i omgivningen. Hälften av rökarna dör av sjukdomar med anknytning till rökningen. Rökning är den onödiggaste, dummaste och farligaste ovana man kan tänka sig. Å andra sidan kan vi förebygga de olägenheter som rökningen medför, om vi bara har tillräckligt stark vilja.

Finlands tobakslag har minskat rökningen avsevärt. Ändå uppger sig 24 procent av männen och 17 procent av kvinnorna röka dagligen. I vissa åldersgrupper är rökning bland ungdomar ännu vanligare än så. Cirka en miljon finländare röker fortfarande dagligen.

Tobakslagen begränsar rökningen inomhus på arbetsplatser, i skolor och på fritiden. Alla 20 sjukvårdsdistrikt i vårt land har förklarat sig som rökfria sjukhus. Social- och hälsovårdsministeriet har publicerat handboken För en rökfri arbetsplats, som ger klara grunder för rökfriheten. I vissa kommuner och på många arbetsplatser begränsas arbetstagarnas rökning på arbetsplatserna, vilket leder till att arbetsplatsens lokaler inte enbart är rökfria på basis av bestämmelserna i tobakslagen, utan också på grund av att arbetsgivarna har förutsatt att arbetstagarna inte röker på arbetstid.

De arbetstagare som fyller framtidens arbetsplatser kommer från vårt lands skolor och andra läroanstalter. I våra läroanstalter finns mer än 750 000 studerande. Det är viktigt att de redan under studietiden får en bild av en rökfri arbetsmiljö. För närvarande arbetar mer än 100 000 personer som lärare och utbildare inom undervisningsväsendet. Deras agerande och inställning till rökning är viktig då man försöker påverka skolungdomars och studerandes levnadsvanor.

I Seinäjoki har man målmedvetet gått in för att ta fram bästa praxis och lämpliga koncept för att uppnå rökfria läroanstalter. Syftet med den här handboken är att presentera bakgrunden och orsakerna till varför läroanstalterna bör vara rökfria i framtiden. Samtidigt presenterar handboken de grundläggande krav som ställs på en rökfri läroanstalt. Förhoppningsvis kommer så många som möjligt av vårt lands läroanstalter att följa Seinäjokis utmärkta exempel. Rökfria läroanstalter är ett steg på vägen mot ett rökfritt Finland.

Helsingfors 10.11.2008

Paula Risikko
Omsorgsminister
Social- och hälsovårdsministeriet

Kari Reijula
Professor
Arbetshälsoinstitutet

Inledning

I framtiden blir allt flera arbetsplatser rökfria, så studerande behöver beredskap för rökfrihet redan under studietiden. Handboken För en rökfri läroanstalt kan användas som hjälpmedel i arbetet för rökfrihet i alla läroanstalter efter den grundläggande utbildningen och i läroanstalternas arbetsgrupper för rökfrihetsarbete.

Handboken För en rökfri läroanstalt är baserad på samarbetet mellan Syd-Österbottens sjukvårdsdistrikt och forskningsenheten för social- och hälsovård vid Seinäjoki yrkeshögskola. Handboken stöder arbetet med att främja rökfrihet i läroanstalterna och utbildningskommunen. Som förebilder för handboken har man använt handboken För en rökfri arbetsplats (SHM) och handlingsprogrammet Ett rökfritt sjukhus.

Syd-Österbottens sjukvårdsdistrikt förklarade sig som en rökfri arbetsplats i oktober 2002. Sedan dess har också övriga sjukvårdsdistrikt i Finland förklarat sig rökfria. De rökfria sjukhusen har stått som inspirerande exempel för införandet av rökfria arbetsplatser inom primärvården och andra sektorer.

Även Folkhälsoinstitutet, Finlands Kommunförbund, social- och hälsovårdsministeriet, Arbetshälsoinstitutet och flera andra organisationer har aktivt arbetat för att främja rökfrihet på arbetsplatserna. Till följd av samarbetet har antalet rökfria arbetsplatser och kommuner ökat snabbt. Helsingfors stad förklarade sig rökfri 2007. I egenskap av Finlands största kommun och av stor arbetsgivare har Helsingfors visat vägen för andra kommuner och arbetsplatser.

Främjandet av rökfriheten är också en del av ett internationellt samarbete. Det internationella arbetet stöds av EU-kommissionen, vars mål är ett rökfritt Europa. Koordinerade åtgärder till förmån för "ett rökfritt Europa" är ett av de prioriterade insatsområdena i kommissionens hälso- och miljöpolitik. EU-kommissionen har också undertecknat Världshälsoorganisationens (WHO) ramkonvention om tobakskontroll (FCTC).

Varför behövs en rökfri läroanstalt?

Den rökfria läroanstalten behövs för att svara på den utmaning som dagens ungdom med sin allt mer positiva inställning till rökfrihet och de rökfria arbetsplatserna medför. De förändrade attityderna borde uppmärksammas genom att bygga upp ett så heltäckande nätverk av rökfrihet som möjligt till stöd för den positiva utvecklingen. En rökfri läroanstalt medför en sundare och trivsammare studie- och arbetsmiljö och utgör en del av det hållbara hälsofrämjande arbetet. Dessutom är det ett billigt sätt att förebygga eventuella alkoholproblem och drogmissbruk. Förhoppningen är att den rökfria läroanstalten med tiden ska frigöra ytterligare resurser för annat viktigt arbete inom studenthälsovården.

Ungdomar uppskattar rökfrihet

Många undersökningar under de senaste åren visar att dagens ungdomar förhåller sig allt mer positiva till rökfrihet. De unga röker mindre och håller sig nyktrare än tidigare. Nykterheten har ökat bland 12–15-åringarna under hela 2000-talet. Samtidigt har också drickandet i syfte att bli berusad minskat. I alla åldersgrupper provar allt färre ungdomar på att röka, samtidigt som rökning och tobaksprodukter inte längre har samma betydelse för dagens ungdom som för den tidigare generationen. Tack vare de synliga rökning begränsningarna och upplysningen om tobakens skadliga effekter betraktas rökningen inte längre som en symbol för vuxenhet. Eftersom offentliga utrymmen numera är så gott som helt och hållet rökfria utsätts ungdomarna också i märkbart mindre grad för tobaksrök. Majoriteten av ungdomarna är negativt inställda till rökning och allt flera ungdomar (71 %) anser att rökning är någonting som bara "losers" sysslar med. I familjer där föräldrarna röker är barnen rädda och oroar sig för sina föräldrar och sin egen framtid. De är medvetna om rökningens nackdelar och risker och är rädda för att en förälder ska bli sjuk eller dö.

Ungdomarnas inställning till rökning (2008) utreddes i en undersökning, i vilken 2 739 ungdomar i åldern 12–17 år deltog. Av de unga finländare som deltog i undersökningen ansåg 60 procent att vuxna som arbetar med barn inte borde få röka. Två tredjedelar av ungdomarna tycker att föräldrar inte borde låta sina barn röka och att rökning inte borde tillåtas i skolor och skriftskolor. Ungdomarna förhöll sig positivt till rökfriheten på restauranger och till att rökningen regleras med hjälp av åldersgränser. Enligt de unga som deltog i undersökningen är rökande



ungdomar mer rastlösa, mindre framgångsrika och festar mer än ungdomar som inte röker. Resultaten visade också att ungdomarna har en orealistisk uppfattning om vad nikotinberoende innebär. Ungdomar som prövar på att röka har inte som mål att bli beroende, så beroendet blir en överraskning för dem. Av de icke-rökande ungdomarna har största delen (80 %) för avsikt att aldrig börja röka och av de rökande ungdomarna planerar hälften att sluta inom den närmaste framtiden. Ungdomarna förväntar sig också att de vuxna ska vara rökfria.

Enligt en undersökning av Broms (2008) kan cirka hälften av fallen där ungdomar börjar röka förklaras med genetiska faktorer. Hög utbildning och ställning i yrket inverkar å sin sida på att man slutar röka. Goda familjerelationer inverkar positivt på beslutet att sluta röka oberoende av utbildningsnivå. Enligt Broms är det viktigt att samhället stöder den som vill sluta röka och främjar rökfriheten på olika sätt.

Rökfrihet är en del av yrkesfärdigheten

En person som tar steget ut i arbetslivet bör i dagens läge ha beredskap att arbeta på en rökfri arbetsplats, eftersom allt fler offentliga och privata arbetsplatser redan är rökfria eller håller på att bli det. Den viktigaste orsaken till att gynna rökfriheten är att man vill främja arbetstagarnas hälsa, minska sjukligheten, spara kostnader och ge arbetsplatsen en bättre image i kundernas ögon. På arbetsplatserna lönar det sig att stöda rökfriheten, eftersom en icke-rökande arbetstagare årligen sparar cirka 2 000 euro för arbetsgivaren. En icke-rökande arbetstagare är mindre frånvarande från arbetet och arbetar effektivare utan rökpauser. Enligt undersökningar som gjorts håller en arbetstagare som röker en ask cigaretter om dagen årligen totalt 17 arbetsdagar rökpaus. Minskade städ- och energikostnader tack vare rökfriheten sparar också pengar för arbetsgivaren. Exempelvis har rökfria restauranger kunnat minska den energiförbrukning som orsakas av ventilationen och uppvärmningen av utrymmena inomhus med så mycket som 30–50 procent, vilket också är miljövänligt.

Restauranger är typiska rökfria arbetsplatser. Tack vare reformen av tobakslagen som gäller restauranger (1.6.2007) har mer än 10 000 restauranger och barer blivit rökfria och 40 000 restauranganställda utsätts inte längre för tobaksrök. Enligt bedömningar räddar lagen årligen flera arbetstagares liv och under det gångna året har restaurangerna undvikit tusentals sjukdagar. Innan lagen trädde i kraft var restaurangpersonalen rädd för att de skulle bli "tobakspoliser", som hela tiden måste ingripa och be kunderna sluta röka. Man oroade sig också för ökat störande av ordningen. Hotbilderna har emellertid inte blivit verklighet, utan kunderna har varit mer laglydiga än man förväntat sig. Negativa verkningar av lagen har närmast gällt ökad nedskräpning utanför restaurangerna, men å andra sidan har man kunnat minska på städningen inomhus. Största delen av finländarna (85 %) förhåller sig positivt till att restaurangerna blev rökfria. Även majoriteten av dem som röker regelbundet (56 %) ansåg att det är en bra lösning. Rökfriheten har gjort restaurangerna mer trivsamma och har inte inverkat på antalet restaurangbesök hos majoriteten.



Rökfriheten på arbetsplatserna ökar snabbt tack vare de goda erfarenheterna. Ett problem är att utbildningen för närvarande inte motsvarar arbetslivets krav på rökfrihet, som redan nu anses vara en del av yrkesfärdigheten. Bristen på beredskap för rökfrihet kan i värsta fall resultera i att en studerandes arbetspraktik avbryts eller att ett sommarjobb avslutas. En avbruten arbetspraktik kan orsaka förseningar för en studerande som vill bli klar med sin yrkesutbildning och det kan bli svårare att få arbete senare för en person som har förlorat sitt sommarjobb. Om rökningen tidigare uteslöt människor på grund av hälsoskäl, kan den nu också marginalisera genom en förlorad arbetsplats. Enligt en undersökning (2008) har rökare numera förskjutits till utkanterna av de sociala nätverken. Att sluta röka verkar å sin sida att på nytt öppna vägen till en socialt mer central ställning. Den som slutar röka gör sig själv en stor tjänst, men gör det samtidigt också lättare för andra i sin närmaste krets att sluta. Att sluta röka smittar och är socialt förnuftigt.

Lagstiftningen stöder rökfrihet

För att åstadkomma en rökfri läroanstalt krävs målinriktat och långsiktigt arbete. Den viktigaste förutsättningen för att arbetet ska lyckas är att läroanstaltens ledning engagerar sig i arbetet för rökfrihet. Ledningens första uppgift är att motivera personalen till att göra läroanstalten till en rökfri arbetsplats. Därefter kan man börja bygga upp den rökfria läroanstalten. Arbetet för rökfrihet stöds av lagstiftningen, där man hittar grunderna för både rökfria arbetsplatser och läroanstalter.

Viktiga lagar som reglerar rökfriheten

tobakslagen

Enligt tobakslagen (693/1976) är rökning förbjuden i de utrymmen i daghem och skolor som är avsedda att användas av barn och ungdomar. Dessutom är rökning förbjuden i allmänna kommunikationsmedel och utrymmen. Reformen av tobakslagen (765/1994) begränsade rökningen på arbetsplatserna och förbjöd försäljning av tobaksprodukter till personer som inte fyllt 18 år. Rökning förbjöds också på daghems och läroanstalters utomhusområden.

I reformen av tobakslagen (700/2006) konstateras att tobaksrök i omgivningen är ett karcinogen, och för skydd mot tobaksrök i arbetet gäller vad som bestäms i lagen och i arbetarskyddslagstiftningen.

arbetarskyddslagen

Enligt arbetarskyddslagen (738/2002) är arbetsgivaren skyldig att genom nödvändiga åtgärder sörja för arbetstagarens säkerhet och hälsa i arbetet. Syftet med lagen är att förbättra arbetsmiljön och arbetsförhållandena för att trygga och upprätthålla arbetstagarnas arbetsförmåga samt att förebygga och förhindra olägenheter för arbetstagarnas hälsa som beror på arbetsmiljön.

hälsoskyddslagen

Syftet med hälsoskyddslagen (763/1994) är att minska och undanröja sådana i livsmiljön förekommande faktorer som kan orsaka sanitär olägenhet.

lagen om företagshälsovård

Syftet med lagen om företagshälsovård (1383/2001) är att arbetsgivaren, arbetstagarna och företagshälsovården tillsammans ska främja bland annat hälsa och säkerhet i arbetet och arbetsmiljön.

statsrådets beslut om tobaksrök i omgivningen

Enligt statsrådets beslut om tobaksrök i omgivningen (SRB 1153/1999) ska arbetsgivaren skydda arbetstagarna mot den cancerrisk som tobaksrök i omgivningen medför.

En rökfri läroanstalt preciseras också av

tobakslagen

Enligt tobakslagen (765/1994) är rökning förbjuden i lokaler som är avsedda för elever vid läroanstalter samt på sådana utomhusområden som främst är avsedda för personer som inte fyllt 18 år. Enligt lagstiftarens entydiga ståndpunkt bör läroanstalternas lokaler och utomhusområden vara rökfria inte bara på grundskolenivå utan också i gymnasiet och huvudsakligen i yrkesläroanstalter. Man får inte ordna separata rökutrymmen för studerande i läroanstalters lokaler och utomhusområden.

Kommunens hälsovårdsinspektör övervakar att läroanstalterna iakttar bestämmelserna och föreskrifterna i tobakslagen (765/1994). Innehavaren av lokalerna ansvarar för att tobakslagen iakttas. Försummelse kan leda till bötesstraff, som kan dömas ut genom anmälan av kommunens hälsovårdsinspektör. Läroanstalten bör inkludera de begränsningar som tobakslagen kräver i sina ordningsregler och övervaka att dessa iakttas.

lagen om yrkesutbildning

I lagen om yrkesutbildning (630/1998) finns bestämmelser om följderna av att bryta mot ordningen. Enligt lagen kan en studerande tillrättavisas genom disciplinärt straff, bl.a. genom en skriftlig varning eller avstängning av den studerande från läroanstalten för en viss tid. Enligt tobakslagen (765/1994) kan en person också dömas till böter för röningsförseelse, om personen trots påminnelse av läroanstaltens ledning fortsätter att bryta mot bestämmelserna om rökning.

De bestämmelser som stöder rökfriheten är minimibestämmelser, så utöver dessa kan läroanstalterna införa egna, mer långtgående regler. Lagstiftningen skapar grunden för läroanstaltens rökfrihet, men det är inte tillräckligt i sig, utan för att bestämmelserna ska iakttas måste de omsättas i praktiken.

I social- och hälsovårdsutskottets betänkande (ShUB 5/94) konstateras att rökning bör vara förbjuden i gymnasiet och huvudsakligen i yrkesläroanstalter. Minderåriga ungdomar har inte fullmakt att självständigt fatta beslut om sin egen hälsa och om att binda sig vid nikotinberoende. Det är föräldrarnas och andra vuxnas uppgift att stöda och handleda en minderårig ungdoms uppväxt. Dessutom måste man komma ihåg att de vuxnas uppträdande och ställningstaganden utgör exempel för ungdomarna. Det har visat sig vara effektivt att främja rökfriheten

med hjälp av lagstiftning, eftersom det finns starka bevis på att lagarna som gäller rökning inverkar på folkhälsan.

Först skapas en rökfri arbetsplats

Införandet av en rökfri arbetsplats baserar sig på intern information, som helst ska påbörjas redan i planeringsskedet. I takt med att planeringen framskrider måste cheferna och personalen ges tillfälle att diskutera arbetsplatsens rökfrihet och därtill hörande åtgärder. Vid behov kan man ordna en kurs- eller seminariedag med anknytning till ämnet. Dessutom informeras om vilket stöd som erbjuds för den som vill sluta röka samt om möjligheten att främja personalens välbefinnande.

En läroanstalt är en rökfri arbetsplats då

1. det är förbjudet att röka inomhus och utomhus på arbetsplatsen på det sätt som förutsätts i tobakslagen,
2. det inte finns rökrum, rökskydd eller askkoppar inomhus eller utomhus på arbetsplatsen,
3. det är förbjudet att röka på arbetstid och under avlönade pauser som räknas som arbetstid,
4. arbetstagarna inte utsätts för passiv rökning under arbetsdagen,
5. nya rökrum inte byggs,
6. representations- och andra evenemang på arbetsplatsen är rökfria,
7. tobaksprodukter inte säljs på arbetsplatsen,
8. rökande personal ges stöd för att sluta röka,
9. det med lämpliga skyltar till exempel på ytterdörrarna upplyses om att arbetsplatsen är rökfri och
10. det i platsannonser anges att arbetsplatsen är rökfri.

Sedan följer en rökfri läroanstalt

Det rekommenderas att man inför bestämmelserna om rökfrihet som en del av läroanstaltens kultur samt fostrings- och verksamhetsprinciper. Då kan man främja rökfriheten som ett led i arbetet med att upprätthålla och främja hälsan och välbefinnandet bland läroanstaltens studerande. För att lyckas med det krävs

att både ledningen och hela skolan är delaktiga. Arbetet med att främja rökfriheten ger resultat då arbetet baserar sig på ett mål som man kommit överens om och tillsammans förbinder sig att uppnå.

Målet för arbetet med att främja rökfriheten är rökfria läroanstalter och ett rökfritt utbildningsnätverk. Barn i växande ålder och ungdomar har rätt att växa upp i en rökfri miljö. Verksamhetens mål är att skapa permanenta strukturella lösningar och praxis som främjar rökfriheten, utveckla stödverksamheterna och effektivera nätverksbildningen mellan olika förvaltningsnämnder, medborgarorganisationer och församlingar inom ramen för arbetet med att främja rökfriheten.

En läroanstalt är rökfri då

1. det är förbjudet att röka inomhus och utomhus i läroanstalten på det sätt som förutsätts i lagen,
2. det inte finns rökrum, rökskydd eller askkoppar inomhus eller utomhus i läroanstalten,
3. rökning är förbjuden under arbets-, studie- samt praktikdagar,
4. de studerande inte utsätts för passiv rökning under studie- eller praktikdagar,
5. representations- och andra evenemang i läroanstalten är rökfria,
6. tobaksprodukter inte säljs på läroanstaltens område,
7. rökande studerande ges stöd för att sluta röka,
8. det med lämpliga skyltar till exempel på ytterdörrarna upplyses om att läroanstalten är rökfri och
9. det i samband med elevintagningen anges att läroanstalten är rökfri.

Studerande och personal i en rökfri läroanstalt får arbeta i en hälsosam och trygg miljö. De får stöd för rökfriheten både individuellt och som en grupp. Då läroanstaltens studerande blir klara med sin yrkesutbildning har de beredskap att arbeta på en rökfri arbetsplats. De har också beredskap att erbjuda kunder, patienter och sina närstående stöd för rökfrihet samt att bygga upp rökfria boende-, arbets- och verksamhetsmiljöer. Om det på betyget dessutom finns en anteckning om att läroanstalten är rökfri, ger det rökare en möjlighet att söka arbete jämbördigt med icke-rökare. De har fått den beredskap för rökfrihet som krävs i arbetslivet redan under studietiden.



En rökfri läroanstalt byggs upp steg för steg

Det tar cirka 6–12 månader att införa rökfrihet i en läroanstalt. Därefter behövs ännu flera år av utvecklingsarbete. Det första året bjuder på den största utmaningen, men arbetet blir i alla fall lättare då nya studerande anländer. De vet att de kommer till en rökfri läroanstalt, där rökfriheten är en del av skolans vardag och ordningsregler. Arbetet med införandet av den rökfria läroanstalten inleds av en arbetsgrupp, som helst ska bilda nätverk med lokala experter på rökfrihet och dra nytta av experternas befintliga kunskap och erfarenheter till stöd för arbetsgruppens eget arbete. Då verksamheten kommer i gång är det klokt att ordna en kurs- eller seminariedag med anknytning till ämnet.

Första skedet

1. gör ett förslag till en rökfri arbetsplats och läroanstalt,
2. skaffa stöd för förslaget hos den högsta ledningen för utbildningssamkommunen,
3. ordna ett tillfälle för att diskutera ärendet med studerande och personal,
4. behandla därefter initiativet till rökfrihet i samarbetsorganet,
5. lämna ärendet till styrelsen för samkommunen, som fattar beslut om den rökfria arbetsplatsen och läroanstalten,
6. ledningsgruppen utnämner en arbetsgrupp för rökfrihetsarbetet, i vilken ska ingå representanter för de studerande, personalen, arbetarskyddet samt student- och företagshälsovården, samt vid behov andra experter,
7. arbetsgruppen planerar rökfrihetsprogrammets tidsplan, ansvarsområdena samt stödåtgärder med anknytning till arbetet med att främja rökfriheten, bl.a. avväjningsstöd.

Andra skedet

8. arbetsgruppen ordnar ett informationsmöte för studerande och personal, där man meddelar vilket datum läroanstalten blir rökfri samt där man informerar om innehållet i rökfrihetsprogrammet och därtill hörande stödåtgärder,
9. eventuella rökrum, rökskydd och askkoppar inomhus och utomhus i läroanstalten avlägsnas och herefter byggs inga nya rökrum,
10. lämpliga skyltar som upplyser om att läroanstalten är rökfri sätts upp,
11. samarbetsparterna informeras offentligt om att läroanstalten är rökfri,

Tredje skedet

12. nya studerande och lärare får redan i ansökningsskedet information om att läroanstalten är rökfri,
13. införandet av rökfrihet följs upp och bedöms med gemensamt överenskomna metoder, och vid behov kan man ta till lagstadgade sanktioner och stöd från andra myndigheter för att driva igenom rökfriheten,
14. i enlighet med läroanstaltens förutsättningar kan man för att främja rökfriheten dra nytta av läroanstaltens studerande, exempelvis genom kamratstöd eller genom att ta fram idéer för aktiviteter som förbättrar välbefinnandet i skolan under rasterna,
15. studerande som utexamineras får beredskap för rökfrihet som en del av sin yrkesfärdighet och i betyget antecknas att studierna har genomförts i en rökfri läroanstalt,
16. läroanstalten arbetar med att främja rökfriheten regionalt, nationellt och internationellt i samarbete med andra parter som arbetar för rökfrihet.

Exempel på införande av rökfria läroanstalter

Handboken För en rökfri läroanstalt tar fram aspekter som framkommit i det praktiska arbetet med att främja rökfrihet. Grunderna finns i lagstiftningen. En utmaning för läroanstaltens arbetsgrupp för rökfrihetsarbete är att omsätta författningarna i praktiken. Det är möjligt att införa rökfrihet om läroanstaltens ledning och hela personalen är engagerade i det gemensamma målet. Ett utmärkt

exempel är arbetet för att främja rökfrihet vid hälsovårdsenheten vid Åbo yrkeshögskola och hur skolan har övergått till att bli en rökfri läroanstalt (bilaga 2).

Förstklassiga experter på praktiskt avgiftningsarbete utbildas å sin sida inom ramen för ett projekt som planerats och genomförts av bl.a. social- och hälsovårdsenheten vid Seinäjoki yrkeshögskola (bilaga 3).

Arbetet med att främja rökfrihet är en del av ett omfattande initiativ för att främja ungdomars hälsa och välbefinnande, som för sin del gör det möjligt att minska hälsoskillnaderna. En rökfri läroanstalt kan utgöra ett viktigt stöd i det här arbetet. De rökfria läroanstalterna kan å sin sida stöda också rökfria städer, kommuner och landskap. Exempelvis Syd-Österbottens sjukvårdsdistrikt har erbjudit sitt stöd till läroanstalter och utbildningssamkommunen i regionen för att åstadkomma rökfrihet i samarbete med projektet No smoke vid forskningsenheten för social- och hälsovård vid Seinäjoki yrkeshögskola (bilaga 1).

Kommunenkäterna visar att endast en del av Finlands kommuner förstår betydelsen av att främja hälsan och välbefinnandet bland kommuninvånarna samt den nytta som följer för människorna och ekonomin. Ansvaret för verksamheten vilar på kommunens högsta ledning. De har bestämmanderätt i fråga om tväradministrativa lösningar som främjar hälsan för både offentliga och privata aktörer. En rökfri stad eller kommun innebär flera rökfria utrymmen, byggnader, gårdsplaner och aktörer till stöd för läroanstalternas verksamhet. I arbetet med att främja rökfrihet behövs ansvarstagande och engagerat samarbete mellan alla vuxna. Ju mer omfattande det rökfria skydds nätverket är, desto bättre resultat och livskvalitet kan man förvänta sig.



Litteratur

- Hildén, S.M. 2004. Tupakasta vieroittajan opas - motivoinnin avulla eroon tupakkariippuvuudesta. WSOY. Juva.
- Jokinen, H. (red.) 2006. Laatutähteä tavoittelemassa. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. www.stakes.fi
- Kiiskinen, U. & Vehko, T. & Matikainen, K. & Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveyden edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2008:1. Universitetstryckeriet. Helsingfors.
- Kilpeläinen, M. & Koskinen, S. 2006. Tupakointi ja työsuhte. Edilex. Edita Publishing Oy.
- Kuntz M. 2007: Viimeinen tupakkamies. Gummerus. Jyväskylä.
- Lahtinen, A. & Ainamo, A. 2001. Miten autan tupakoivaa lopettamaan. Opas suun terveydenhuollon henkilöstölle. Finlands tandläkarförbund, Verbi Oy. Esbo.
- Lahtinen R. 2007. Savun lumo - tupakan kulttuurihistoria. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Nieminen, R. 1999. Vapaaksi tupakasta. Therapia Generalia. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Patja, K. & Iivonen, K. & Aatela, E. 2005. Pystyt kyllä eroon tupakasta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Pennanen, M. & Patja, K. & Joronen, K. 2006. Tupakkakertomus 2006. Oikeus savuttomaan elämään. Folkhälsoinstitutets publikationer. B3/2006. Edita Prima Oy. Helsingfors.
- Puska, P. & Urjanheimo, E.L. 1979. Irti tupakasta. WSOY. Juva.
- Vierola, H. 1994. Tupakka ja naisen terveys. Art House. Jyväskylä.
- Vierola H. 2005. Tupakka -miehen tietokirja. Art House. Jyväskylä.
- Vierola, H. 2006. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja, pisy nuorena - elä kauemmin. Tietosanoma Oy. Vanda.

Källor

- Broms, U. 2008. Nicotine Dependence and Smoking Behaviour. A genetic and epidemiological study. Institutionen för folkhälsovetenskap. Helsingfors universitet. Multiprint Oy. Helsingfors.
- Helakorpi, S. 2008. Impact of Tobacco Control Policy on Smoking and Exposure to Environmental Tobacco Smoke. Folkhälsoinstitutets publikationer A/2008.
- Kiiskinen, U. & Vehko, T. & Matikainen, K. & Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveysten edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2008:1. Universitetstryckeriet. Helsingfors.
- Syd-Österbottens sjukvårdsdistrikt, Savuton sairaala -toimintaohjelma 2002, www.epshp.fi
- Institutet för hälsa och välfärd, information om tobak, www.thl.fi
- Finlands Kommunförbund, sjukvårdsdistrikten, översikter och separata utredningar, rökfritt sjukhus, www.kunnat.net
- Social- och hälsovårdsministeriet För en rökfri arbetsplats, www.stm.fi
- Arbetshälsoinstitutet, temasidor, kemikalier i ineluften, rökning, www.ttl.fi
- Finlands ASH rf, www.suomenash.fi.
- Filha ry, www.filha.fi.
- Andningsförbundet Heli rf, www.hengitysliitto.fi.
- Finlands Hjärtförbund rf, www.sydanliitto.fi.
- Information och stöd för den som vill sluta röka, www.stumpi.fi
- Tobaksnätverket, www.tupakkaverkko.fi.
- Ett rökfritt Helsingfors Program för att förebygga och minska rökningen i Helsingfors 2007–2015, www.hel2.fi/
- Europeiska gemenskapernas kommission. 30.1.2007. Grönbok. Mot ett rökfritt Europa. Cancerorganisationerna, www.cancer.fi
- Terveyskirjasto, www.terveyskirjasto.fi
- FINLEX, Statens författningsdata, www.finlex.fi
- Liimatainen-Lamberg, A. E. (toim.) 2000. Tupakoimattomana ammattiin. Opas tupakoimattomuuden edistämistyöhön ammatillisissa oppilaitoksissa. Utbildningsstyrelsen. Helsingfors.
- Statsrådets politikprogram, www.valtioneuvosto.fi

Bilagor

Bilaga 1. Projektet No smoke, Seinäjoki yrkeshögskola

Bilaga 2. Projektet Sataset, Åbo yrkeshögskola

Bilaga 3. Projektet Virtuellt undervisning, Seinäjoki yrkeshögskola

Bilaga I

Projektet No smoke

*Rökfrihet vid läroanstalter på andra stadiet i Syd-Österbotten
Forskningsenheten för social- och hälsovård vid Seinäjoki yrkeshögskola*

Projektet No smoke inleddes våren 2006 för att erbjuda stöd och utbildning i arbetet med att främja rökfrihet vid läroanstalter på andra stadiet i Syd-Österbotten. Till grund för projektet ligger folkhälsoprogrammet Hälsa 2015 med särskild fokus på arbetet med att främja välbefinnandet bland barn och ungdomar. Social- och hälsovårdsministeriet har deltagit i finansieringen av projektet och forsknings- och utvecklingsenheten för social- och hälsovård vid Seinäjoki yrkeshögskola har varit projektansvarig. Fem läroanstalter på mellanstadiet har deltagit i projektet i Södra Österbotten.

Läroanstalterna i fråga är Härmänmaan ammatti-instituutti (Lappo), Järwiseudun ammatti-instituutti (verksamhet i Lappajärvi, Alajärvi och Kurejoki), Kurikan ammattioppilaitos, Seinäjoen ammattioppilaitos samt enheterna för affärsbranschen och social- och hälsovårdsbranschen vid Seinäjoen palvelualojen oppilaitos. Syd-Österbottens sjukvårdsdistrikt, samkommunen för hälso- och sjukvård i Seinäjokiregionen samt Hälsan rf i Österbotten har varit samarbetsparter i projektet.

Syftet med projektet No smoke har varit att minska rökningen bland läroanstalternas studerande, förbättra studenthälsovårdarnas och undervisningspersonalens kompetens i fråga om avvänjning, främja nätverksbildningen mellan läroanstalterna samt att införa rökfria läroanstalter. Projektet inleddes med att man gjorde upp läroanstaltsspecifika verksamhetsplaner och tillsatte arbetsgrupper för rökfrihetsarbetet.

I arbetsgrupperna ingick representanter för både studenthälsovården och lärarkåren och de har haft ansvaret för samordningen av arbetet med att främja rökfriheten i läroanstalterna. I projektets inledande skede ordnades för läroanstalternas personal utbildning med anknytning till nikotinberoende, nikotinsubstitutionsbehandling, motiverande intervjuer och handledning av avvänjningsgrupper för ungdomar som vill sluta röka. Läroanstalterna har strävat efter att svara på utmaningen att minska rökningen genom att ordna temadagar och tävlingar med anknytning till ämnet. Läroanstalternas studerande har dessutom fått individuell avvänjningsvård som genomförts av hälsovårdarna. Till stöd för

avvänjningen har projektet bekostat nikotinsubstitutionsbehandlingar och följt upp behandlingarnas effekt. I början av projektet fick läroanstalternas studerande fylla i en enkät som gällde rönkingsvanor och rönkingsrutiner. Enkäten gjordes på nytt hösten 2008.

För att främja projektets mål gällande nätverksbildning mellan läroanstalterna har det ordnats arbetsmöten, information och seminariedagar. Det målinriktade samarbetet mellan läroanstalterna i projektet har resulterat i nätverksbildning också med andra parter som vill främja rönkfriheten kommunalt och i lokala organisationer. Utmaningen att införa rönkfrihet har utsträckts till Seinäjoki stad och kommunerna i regionen, som med sina beslut om rönkfrihet kunde stöda läroanstalternas arbete med att främja rönkfrihet. Målet om de rönkfria läroanstalterna har framskridit i den mån att läroanstalternas arbetsgrupper har framlagt ett initiativ för ledningsgruppen för utbildningssamkommunen i Seinäjoki om att införa rönkfrihet i hela utbildningssamkommunen. Ett enhetligt nätverk är nödvändigt, eftersom studerande från både yrkesläroanstalterna och yrkeshögskolan kan studera i samma byggnad. Rörligheten mellan olika läroanstalter har också ökat bland de studerande. I juni 2008 grundades en arbetsgrupp för rönkfrihetsarbete vid utbildningssamkommunen i Seinäjoki för att planera införandet av rönkfrihet i utbildningssamkommunen. Arbetsgruppen fortsatte arbetet med att främja rönkfrihet i läroanstalterna då projektet No smoke avslutades hösten 2008. Handboken För en rönkfri läroanstalt har utarbetats till stöd för arbetsgruppens verksamhet, och den baserar sig på aspekter som framkommit i arbetet med att främja rönkfrihet i läroanstalterna.

Bilaga 2

Uppnådda rökfria studie- och arbetsplatser

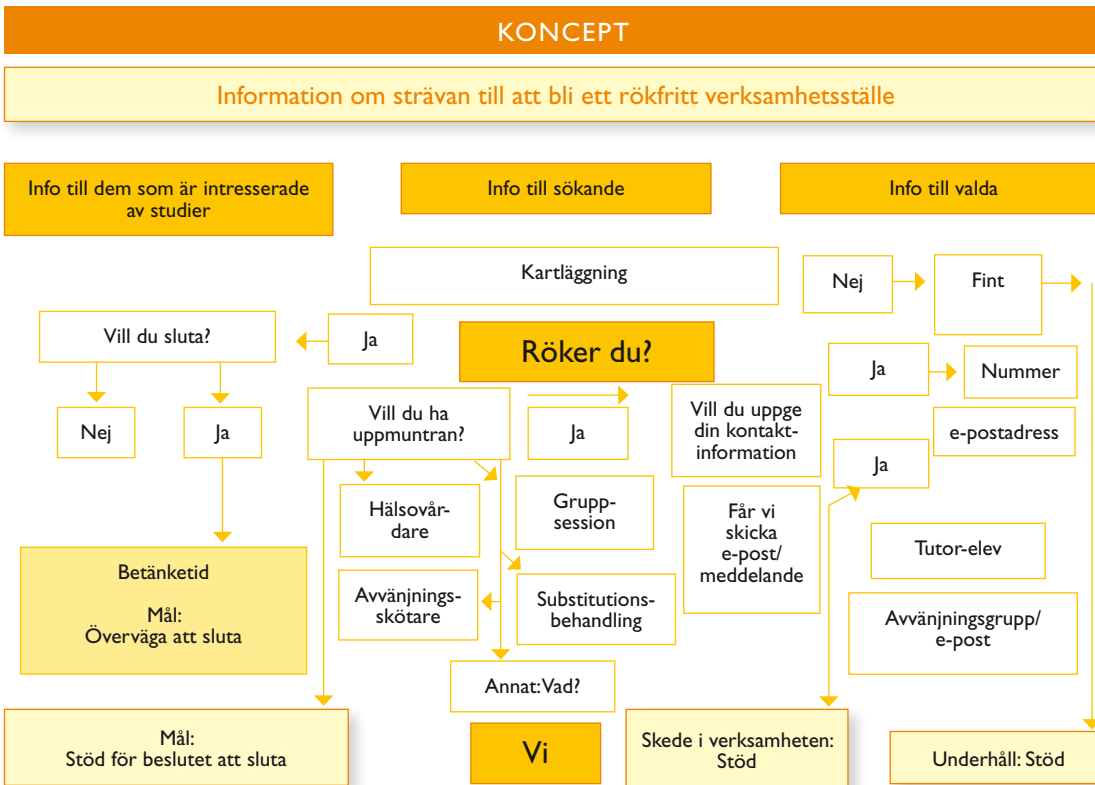
Åbo yrkeshögskolas social- och hälsovårdsenhet (Råggatan 8) och yrkesläroanstalts social- och hälsovårdsenhet (Nylandsgatan 43) förklarade sig som rökfria studie- och arbetsplatser från och med 2008. Det förberedande arbetet gjordes av projektet SATASET, som finansierades av social- och hälsovårdsministeriet och leddes av Sydvästra Finlands Cancerförening rf och dess intressentgrupper. Ideologin kring rökfriheten gjordes känd på många sätt. Läroanstaltens studerande planerade annonser, ordnade olika tävlingar och temadagar. De som försökte sluta röka fick stöd av avvänjningsskötaren, studenthälsovården, stödgrupper, virtuellt stöd och en studie-/arbetskamrat som uppmuntrade till rökfrihet.

Den multiprofessionella arbetsgruppen SATASET utvecklade ett koncept (figur 1) för systematiskt främjande av rökfrihet. Arbetet inleddes redan bland dem som ansökte om studieplats och de studerande som valdes, och fortsatte under hela studietiden. Alla som inledde sina studier fick delta i ett informationsmöte, där de informerades om strävan till rökfrihet, och samtidigt kartlades rökarnas villighet att sluta röka.

De som var villiga att sluta fick stöd personligen, per e-post, via en virtuell undervisningsplattform som utvecklats för ändamålet och på en webbplats. De erbjöds också en plats i stödgrupper för personer som vill sluta röka. Till stöd för att sluta röka fanns avvänjningsskötaren och en grupp tutorer bland de studerande, som samtidigt fick prova på hälsohandledarens arbete redan under studietiden. Tutorerna avlade som när- och distansstudier de webbaserade studiepaketen 1 och 2 avsedda för ledare för avvänjningsprogram, vilka gav färdigheter i handledning av grupper/individer som vill sluta röka. En person som försökte sluta röka lämnades inte vind för väg, utan han eller hon fick stöd på lämpligt sätt.

Studenthälsovården deltog aktivt i projektet för rökfrihet och i samband med hälso- och sjukvårdsbesök användes test för beroendet (bl.a. Fagerströms test), erbjöds olika stöd- och behandlingsalternativ och gavs vid behov "recept" för nikotinberoende, som garanterade en produktrabatt som förhandlats fram med ett specifikt apotek.

På arbetsplatsen bidrog man till en positiv inställning till rökfriheten genom att ordna diskussions- och informationsmöten samt tävlingar. Personalen erbjöds möjlighet att delta i stödgrupper för avvänjning och avvänjningsskötaren var anträffbar varje vecka och också i övrigt vid behov. Arbetsgruppen Agenda 21 tog dessutom på sig att främja rökfriheten på studie- och arbetsplatsen.



Figur 1: Koncept för främjande av rökfriheten
 En virtuell version av modellen finns på: <http://www.lssy.fi/savutta/toimintamalli.ppt>

För att förbättra synligheten för projektet SATASET har man informerat på olika mässor och hållit föredrag vid många evenemang för yrkesfolk inom hälsovårdsbranschen. Med hjälp av reklamsnuttar som har visats på monitorer i läroanstalten har man försökt få individerna att vakna till insikt om och diskutera rökfriheten så att den kunde granskas ur flera perspektiv, också motstridiga sådana. Budskapet spreds mycket väl tack vare nätverksbildningen och i närkommunikationen förstod de olika parterna varandra utmärkt eller kände till varandras perspektiv. Förändringsmotståndet mot samhällliga förändringar bjöd också på hjälp med att föra diskussionen vidare.

Syftet med projektet SATASET är att omsätta goda koncept i praktiken och göra dem till en del av läroanstalts- och arbetspolitiken, att stöda beslutsfattarna och att engagera personalen och läroanstaltens studerande att gemensamt godkänna rökfriheten. Projektets mål är att synas i hela landet och samtidigt göra utbytet av åsikter livligare. Om man vill överföra konceptet för rökfrihet till en annan miljö kan man bli tvungen att modifiera konceptet så att det passar den nya miljön. Modellen i projektet SATASET passar för och används redan i olika arbetsmiljöer. Som fortsättning på projektet har man grundat nätverket SATASET, vars mål är att personer som arbetar med att främja rökfrihet ska kunna utbyta erfarenheter och praxis som underlättar det dagliga arbetet. Att vänja av unga studerande med rökning är ett krävande, men också utmanande och givande arbete. Ett utmärkt alternativ är att använda mobiltelefonen, e-posten och elektroniska undervisningsplattformar, som är bekanta för ungdomarna. De är snabba kommunikationsmedel med vilka man enkelt kan nå ut även till en stor grupp och få individerna att vakna upp och fundera på rökfriheten. I arbetet med att främja rökfriheten måste man skapa en miljö som främjar hälsan. Var och en har en nyckelställning i skapandet av en sådan miljö. Beslutet om en rökfri studie- och arbetsplats måste vara gemensamt för ledningen, personalen och läroanstaltens studerande. Goda exempel är också viktiga. Det är absolut nödvändigt att ledningen är engagerad i att göra studie- och arbetsmiljöerna rökfria. Då kan ärendena framskrida och besluten kring rökfrihetspolicyn fattas. Hela personalens och studerandenas engagemang och insats behövs också. Det är ändå rökaren själv som gör det största arbetet då han eller hon slutar röka. Arbetet är inte slutfört då en läroanstalt förklarar sig rökfri. Det krävs tid, resurser och tålamod för att fortsätta att bygga på den nya praxis som införts.

Ytterligare information fås av författaren margetta.lotila@lssy.fi och på www.lssy.fi/savutta.

Bilaga 3

Rökfrihet en utmaning i den virtuella undervisningen

Folkhälsoinstitutet, Kuopio universitet och yrkeshögskolan Savonia inledde i samarbete ett projekt, vars mål var att starta en webbaserad kurs för att förbättra yrkesfärdigheten i fråga om att handleda en rökande klient till rökfrihet. I ett senare skede anslöt också representanter för yrkeshögskolorna i Lahtis, S:t Michel och Seinäjoki till gruppen som planerade projektet. Kursen riktade sig till studerande inom medicin, odontologi, farmaci, sjukvård och hälsovård, men också till studerande som siktar på yrkeshögskoleexamen inom socialsektorn i syfte att arbeta med ungdomar.

Som mål för den virtuella utbildningen ställdes att de som deltar i undervisningen förstår hur tobaken påverkar hälsan och vilken betydelse den har för uppkomsten av sjukdomar, samt att de inser hur stor betydelse beroendet har för klienten. Målet var att den studerande ska klar av att avvänja klienter i olika åldrar från rökningen med hjälp av handledning. Ett annat viktigt mål var att den studerande ska kunna dra nytta av multiprofessionellt samarbete som stöd för den klient som ska sluta röka.

Till innehåll i den webbaserade utbildningen valdes tobakens historia och tobakslagstiftningen. Innehållet omfattade de ämnen som ingår i tobaken och man utredde deras effekter på olika sjukdomar. Man ville särskilt betona grunden till hur beroende uppstår. Särskild uppmärksamhet fästes vid processen kring att sluta röka. Kursdeltagarna fick lära sig att använda olika test som stöd för att hjälpa klienten att sluta röka och metoder för att kontrollera avvänjningssymptomen. Handledningen och rådgivningen med anknytning till att sluta röka genomfördes i multiprofessionella team under såväl planerings- som studieskedet. Praktik med hjälp av motiverande samtal, med planerade exempel och multiprofessionell handledning belyste såväl rekommendationerna för god medicinsk praxis som syftet med och betydelsen av att använda många olika yrkesgrupper för att handleda en klient till rökfrihet.

Utbildningen Handledning av en rökande klient, 2 studiepoäng, startade 2006. Kursdeltagarna fick sätta sig in i studiematerialet enligt anvisningarna i inlärningsmiljön Moodle och svara på frågor på webben under rubriken Testa dina kunskaper. Därefter fick de förbereda sig på expertundervisning som genomfördes som kontaktundervisning och grupparbete i multiprofessionella grupper, där man

bl.a. tränade sig på hur man kan handleda olika klienter till rökfrihet. Utbildningen inleddes med en pilotkurs hösten 2007. I pilotkursen deltog hälsovårdsstuderande från hälsovårdsenheterna vid yrkeshögskolan Savonia och Seinäjoki yrkeshögskola, sjukvårdsstuderande från hälsovårdsenheten vid yrkeshögskolan i S:t Michel samt medicine- och farmacistuderande vid Kuopio universitet. Resultaten var oväntat positiva. Särskilt nöjda var deltagarna med utbildningens omfattning, den multiprofessionella praktiska sidan av utbildningen och de välplanerade exemplen. För närvarande omfattas nästan alla medicinska och odontologiska fakulteter, farmaceutiska institut och cirka hälften av yrkeshögskolorna av denna grundutbildning. Inom alla andra sektorer hör studierna till de obligatoriska studierna, med undantag av social- och hälsovårdsbranscherna, där kurserna med några få undantag erbjuds som fritt valbara studier.

Numera går projektet under namnet "Tehoa tupakasta vieroitukseen terveydenhuollossa" (ung. Effektiv rökavvänjning i hälsovården). Med beaktande av ämnets betydelse och omfattning är målet att producera ett internationellt utbildningspaket av helheten. I projektets styrgrupp representeras social- och hälsovårdsenheten vid Seinäjoki yrkeshögskola av lektor Helinä Mesiäislehto-Soukka, HVD, PeM, SVM. Ytterligare information om utbildningspaketet finns på www.tupakkakoulutus.fi

Ytterligare information fås av författaren helina.mesiäislehto-soukka@seamk.fi

Allt fler arbetsplatser är rökfria nu och i framtiden. Framtida arbetstagare behöver stöd för att bli rökfria redan under studietiden.

I broschyren För en rökfri läroanstalt presenteras de grundläggande egenskaper som krävs av en rökfri läroanstalt. Broschyren kan användas som hjälpmedel i arbetet med att främja rökfrihet i alla läroanstalter efter den grundläggande utbildningen.

www.stm.fi/svenska

SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDSMINISTERIET

PB 33, 00023 Statsrådet
Besöksadress: Sjötullsgatan 8, Helsingfors 17
Växel: (09) 16001
Fax: (09) 160 74126
E-post: formamn.efternamn@stm.fi

Beställ broschyren från: posti.hton@stm.fi

Social- och hälsovårdsministeriets broschyrer 2009:4swe
ISBN 978-952-00-2986-9 (inh.)
ISBN 978-952-00-2987-6 (PDF)
ISSN 1236-2123 (print)
ISSN 1797-982X (online)